

LA GYMNASTIQUE DES YEUX

Un oculiste américain qui vivait au siècle dernier, le docteur Bates, se rendit compte que si le port de lunettes apportait une amélioration évidente de la vue, il conduisait l'œil à la passivité. Les lunettes adaptent l'œil à son état de déformation au moment où elles lui sont adaptées.

Une autre constatation, c'est que les fonctions visuelles intégrales ne relèvent pas seulement de l'enregistrement de l'image par l'œil, mais aussi de l'intervention de l'esprit qui doit sélectionner les images enregistrées et les interpréter. On peut regarder sans voir, l'esprit étant occupé par ailleurs.

La vue consciente permet l'utilisation de l'œil au maximum. Plus l'attention visuelle est intense, et plus varie le rythme de la respiration qui peut aussi bien ralentir que s'accélérer. Dans une attention visuelle soutenue seuls bougent les yeux, tout le reste du corps étant immobile. Si cette attention se prolonge, l'inhibition des mouvements du corps se transmet à ceux des yeux qui s'immobilisent à leur tour. Il s'ensuit une réduction sensible de la perception visuelle, le sujet étant comme engourdi; il lui faut faire un effort (se secouer) pour revenir à un état conscient normal.

La vue rejoint souvent l'attention et la faculté d'observation. En circulant, l'esprit occupé par des pensées, on ne voit guère ce qui nous entoure, et l'on n'évite pas toujours les obstacles. On peut manquer un trottoir parce qu'une hypermétropie nous aura mis dans l'impossibilité d'évaluer sa hauteur et son éloignement, mais on peut aussi le manquer parce qu'on l'a regardé sans le voir.

La gymnastique des yeux a autant pour résultat d'agir comme la culture physique du corps, c'est-à-dire, fortifier le muscle et maintenir la souplesse des organes, que comme le hatha-yoga, qui permet une répercussion plus intime des mouvements du corps sur les centres nerveux réflexes.

Clignement

C'est le mouvement le plus simple, qui peut être exécuté n'importe où, à n'importe quel moment. Il ne faut pas confondre le clignement ou cillement avec le clignotement. Ce coup de balai sur l'œil permet d'éliminer poussières et corps étrangers, et d'assurer une bonne répartition des excréments lacrymaux sur tout l'œil. C'est un massage naturel.

L'effet de massage est accentué si l'on fait rouler les yeux, les paupières closes et bien contractées, de manière à frotter la cornée contre la muqueuse des paupières. Rien ne contribue mieux au bon entretien de la cornée.

Ne jamais masser les yeux avec les doigts, même par-dessus les paupières, mais masser la nuque et les tempes, en même temps qu'on fait le massage naturel de l'œil par ce dernier. Essayer ensuite de pratiquer le clignement alternatif un œil après l'autre.

La décontraction

Chaque fois que l'on peut s'isoler quelques minutes, s'asseoir le plus confortablement possible, tous les membres bien à l'aise. Placer les paumes des mains sur les yeux, sans toutefois toucher ceux-ci, mais assez bien appliqués pour réaliser l'obscurité. Se représenter un écran de couleur unie (claire, de préférence) et abandonner toute pensée; s'il en survient une, ne pas faire d'effort pour la chasser, mais n'en pas faire non plus pour la poursuivre. En un mot, le corps et l'esprit doivent être aussi décontractés que possible. Au début, on n'y parvient que pendant quelques secondes (ou même une fraction de seconde) seulement; par la suite, cet «intervalle entre deux pensées» pourra s'allonger progressivement si l'on s'entraîne régulièrement.

Gymnastique directe

Exercer l'œil à regarder dans toutes les directions, d'abord de droite à gauche et de gauche à droite, puis de bas en haut et de haut en bas. Ensuite, regarder successivement les quatre coins d'un mur vers lequel on reste tourné; suivre tous les angles, dans un sens puis dans l'autre; aller de l'angle inférieur gauche à l'angle supérieur droit, puis de l'inférieur droit au supérieur gauche.

Après quelques jours de ces exercices qui développent les possibilités de mobilité de l'œil, on passera à la rotation de la vue qui balayera un cercle imaginaire au centre duquel on serait sensé se tenir debout (ou assis). Faire ainsi «rouler» les yeux une vingtaine de fois dans un sens, une vingtaine dans l'autre.

L'entraînement aidant, ces exercices seront exécutés de plus en plus, rapidement. On sera surpris de l'aisance avec laquelle on parvient à réaliser des mouvements qui demandent un réel effort au début.

Accommodation

Prendre un livre (ou une quelconque feuille imprimée ou manuscrite) ; commencer de lire en tenant la page le plus près possible des yeux, puis l'éloigner doucement, jusqu'à bout de bras. Rapprocher la page, Puis l'éloigner de nouveau, sans interrompre la lecture, une vingtaine de fois. Bien entendu, au début, cette page ne pourra pas toujours être tenue trop près ou trop loin. Rester donc dans les limites de la vue en s'efforçant de les repousser très progressivement.

Continuer par un autre exercice d'accommodation: placer l'index, tenu verticalement, le plus près possible du visage entre les yeux. Le regarder, puis sans le quitter des yeux, l'éloigner jusqu'au bras tendu, enfin le rapprocher, toujours lentement. Procéder ainsi une vingtaine de fois à chaque séance quotidienne ou biquotidienne.

Choc lumineux

Se placer à 20-25 cm d'une lampe électrique de 100 watts. Allumer la lampe et la fixer pendant une seconde (compter 1-2). Fermer les yeux pendant le même temps, puis les rouvrir; et ainsi de suite, une vingtaine de fois.

Ces exercices sont faits, tout restant immobile; prendre alors le support de la lampe et faire passer lentement celle-ci, toujours à 20 cm environ, devant les yeux qui restent ouverts, sauf au passage de la lampe. A l'extérieur, on fera ces exercices à la lumière solaire: regarder le plus près possible du soleil (quand il paraît), mais sans toutefois le regarder en face et passer, puis repasser la main devant les yeux, de façon à ne jamais laisser trop de temps les yeux exposés à une lumière intense. Une fois l'œil bien exercé, faire passer les doigts bien écartés devant les yeux, ce qui amènera une succession rapide d'ombre et de lumière. Faire passer la main de droite à gauche, et de gauche à droite, puis de bas en haut, et de haut en bas.

Soleil à travers les paupières

Fermer les yeux et se tenir face au soleil, en déplaçant très légèrement la tête, de droite à gauche et de gauche à droite. Puis appliquer les paumes des mains sur les paupières, pendant quelques secondes, et reprendre l'exposition au soleil.

Point noir

Regarder un point noir, fermer les yeux et imaginer ce point toujours visible. Si l'on insiste pour fixer le point noir, il apparaîtra au centre de la figure que l'on regardera ensuite.

Exercice mental

Regarder rapidement un objet; fermer les yeux, et se représenter l'objet ainsi saisi au passage par le regard. Au contraire, les yeux fermés, imaginer un objet bien détaillé (par exemple, une brouette dans une allée fleurie); ouvrir les yeux, et porter rapidement le regard sur un objet tout différent de celui qui a été imaginé.

D'autre part, essayer de lire un texte imprimé ou manuscrit, en clignant des yeux, l'un après l'autre.

Balayage lumineux

Imaginer un grand cercle autour du soleil, si celui-ci n'est pas trop vif, ou autour d'un point lumineux artificiel (globe électrique, etc.) assez éloigné du foyer central, pour pouvoir garder les yeux ouverts sans gêne visuelle. Parcourir ce cercle imaginaire avec les yeux grands ouverts, dans un sens, puis dans l'autre, afin que le rayon lumineux balaie tout le fond de l'œil.

Alternance

Porter le regard vers un endroit sombre, en persistant pendant quelques secondes, puis tourner les yeux vers un endroit bien éclairé. Ménager une petite pause, dans cette position, avant de regarder à nouveau l'endroit sombre.

Ensuite, regarder pendant quelques secondes, et alternativement, deux objets

semblables, dont l'un sera bien éclairé, et l'autre très mal.

Puis ces objets (par exemple: livres, chaussures, bouteilles, etc.) seront éloignés l'un de l'autre. Un restera près du sujet, l'autre sera placé au loin. Porter le regard, alternativement, de l'un à l'autre. Faire aussi ces exercices en pratiquant le « balancement » décrit plus loin.

Balancement

Debout, jambes légèrement écartées, porter le corps à droite, puis à gauche, en se tournant du côté vers lequel on se porte, et en soulevant le talon du côté opposé.

Se balancer ainsi, en faisant pivoter le tronc, tout en laissant les yeux saisir ce qui se trouve à leur portée durant le balancement.

Massage de la colonne vertébrale

Les réflexes rétiniens sont stimulés par des pressions sur la colonne vertébrale. L'action sur certaines vertèbres se traduit par la contraction des vaisseaux rétiniens, les mêmes vaisseaux pouvant être dilatés si l'ont agit sur une autre région vertébrale. Aussi doit-on considérer que le massage de la colonne vertébrale a un effet bienfaisant pour la rétine en particulier, et l'œil en général.

Pour faire ces massages, le sujet doit s'allonger, avec un coussin ou un oreiller sous l'abdomen, afin de compenser une lordose toujours possible, et plus ou moins prononcée. Partir de la base de la colonne vertébrale, et masser avec la paume de la main, doucement mais fermement, en remontant jusqu'à la nuque. Pour favoriser le glissement, on peut utiliser de l'argile en poudre ou de l'huile d'olive. Faire ces massages, chaque jour, pendant cinq minutes environ.

En cas de glaucome, ne masser que la région lombaire.